Verwenden statt Verschwenden.

Tipps für einen besseren Umgang mit Lebensmitteln.

Gemeinsam gegen den Müll. Für die Zukunft.

Laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft werden in Deutschland jährlich rund 11 Mio. Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Davon ca. 6,5 Mio. Tonnen von privaten Haushalten (BMEL, 2022). Pro Person sind das ganze 78 Kilogramm – von Brot über Obst, Gemüse bis hin zu Milch- und Fleischprodukten. Das – im wahrsten Sinne – Verwerfliche daran: Viele dieser Lebensmittel wären noch genießbar. Der einzige Grund für ihren Weg in die Tonne ist ziemlich oberflächlich: sie erscheinen uns nicht mehr appetitlich und gut genug.

Das Wegwerfen verzehrfähiger Lebensmittel hat in den reichen Industrienationen gigantische Ausmaße angenommen. Mit weitreichenden Folgen für die weltweite Ernährungssicherheit und die Umwelt. Denn es entsteht nicht nur eine große Menge Müll, die entsorgt werden muss – für die Erzeugung der weggeworfenen Lebensmittel werden zudem wichtige Ressourcen wie Anbaufläche, Wasser und Energie verschwendet. Kurz gesagt: Jedes weggeworfene Lebensmittel geht zu Lasten von Mensch und Natur.

Lassen Sie uns gemeinsam etwas dagegen tun und den Wert von Lebensmitteln wieder schätzen. Indem wir uns in Zukunft das überflüssige Wegwerfen sparen und so Umwelt und Geldbeutel gleichermaßen schonen. Auf den nächsten Seiten finden Sie deshalb viele alltagstaugliche Tipps gegen die Tonne.

Tipp 1: Gut geplant ist halb gespart.

Nur kaufen was man braucht – leichter gesagt als getan. Allzu oft landen dann doch Sachen im Einkaufswagen, von denen man sich später fragt, wie genau sie da eigentlich hineingekommen sind oder die schon doppelt und dreifach in der Speisekammer liegen. Wir haben ein paar Ratschläge zusammengefasst, die zwar sehr simpel, aber tatsächlich wirkungsvoll sind.

1. Vorratscheck:

Was ist noch da und wie viel? Verschaffen Sie sich vor dem Einkauf einen Überblick über die Lebensmittel, die Sie noch zu Hause im Kühl- und Vorratsschrank haben – so kaufen Sie nichts doppelt. Schauen Sie bei der Gelegenheit doch auch gleich genau hin, welche Lebensmittel dringend aufgebraucht werden müssen – einiges verbirgt sich dabei vielleicht in zweiter Reihe.

2. Wochenplan:

Was gibt's zu essen? Unser Ratschlag: Erstellen Sie einen Speiseplan für die ganze Woche und berücksichtigen Sie dabei Ihre aufzubrauchenden Vorräte. So wissen Sie genau, welche Zutaten und Mengen Sie für die kommenden Mahlzeiten benötigen und vermeiden Abfälle.

3. Einkaufsliste:

Pläne funktionieren meistens besser, wenn man sie aufschreibt. Wir empfehlen deshalb das Schreiben einer klassischen Einkaufsliste. Dann gilt: Was nicht draufsteht, kommt auch nicht in die Tüte. Denn je gezielter und weniger Sie spontan einkaufen, desto besser ist es für die Umwelt – und auch Ihr Portemonnaie. Auch Fehlkäufe können so vermieden werden.

4. Lose Lebensmittel:

Greifen Sie zu unverpackten Lebensmitteln – denn so kaufen Sie genau die Menge, die Sie gerade brauchen. Und Verpackungsmüll sparen Sie sich und der Umwelt noch dazu.

Wir von tegut...

... setzen ebenfalls voll auf Planung: Mit unserem fortschrittlichen elektronischen Warenwirtschaftssystem versorgen wir unsere Märkte mit genau den Bestell- und Liefermengen, die dort gerade benötigt werden. So sorgen wir für ein passendes Angebot vor Ort und vemeiden Restbestände.

Tipp 2: Lebensmittel richtig kühlen.

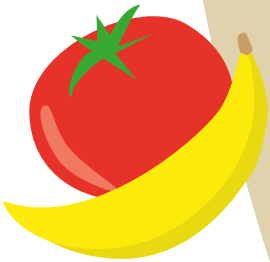
Für jedes Lebensmittel gibt es im Kühlschrank genau den richtigen Ort, um es möglichst lange frisch zu halten. Dabei ist es wichtig, auf die verschiedenen Kältezonen zu achten, damit die Lebensmittel länger haltbar bleiben. Aber wo genau kommt was hin? Und was kommt überraschenderweise gar nicht hinein? Hier finden Sie einen Überblick.

Alles bestens eingeräumt.

- Ältere Lebensmittel und angebrochene Verpackungen regelmäßig nach vorne sortieren – so werden diese Lebensmittel nicht vergessen, sondern wirklich gegessen.
- Wurst und Käse separat in geschlossenen Boxen hygienisch aufbewahren. So halten sie länger als in geöffneten, nicht wieder verschließbaren Verpackungen.
- Für kleine Abstände zwischen Packungen und Behältern sorgen, damit die Temperaturen stabil bleiben. Denn so kann die Luft besser zirkulieren.

Gehören nicht in den Kühlschrank:

- Exotische Früchte wie Mangos, Papayas, Ananas, Bananen
- Zitrusfrüchte wie Orangen, Zitronen, Limonen
- Stark wasserhaltiges Gemüse wie Gurken, Paprika, Tomaten, Auberginen
- Brot, Honig, Öl, Melonen, Zwetschgen
- Kartoffeln, Zwiebeln, Äpfel, Sellerie, Kohlrabi – am besten im Keller oder Vorratsraum lagern.



Richtige Einstellung.

Überprüfen Sie regelmäßig die Temperatur in Ihrem Kühlschrank mit einem Thermometer. Als ideale Durchschnittstemperatur gelten 7 °C, für das Gefrierfach –18 °C. So optimieren Sie auch Ihren Stromverbrauch.

Tipp 3: Lebensmittel richtig lagern.

Viele Lebensmittel verbringen eine lange Zeit ihres Lebens im Vorratsschrank oder der Speisekammer. Deshalb ist es besonders wichtig, dass hier die Bedingungen optimal sind, damit sie auch nach längerer Zeit noch bestens in Form sind – und nicht in Vergessenheit geraten.

Wir von tegut...

... haben unsere Backwarenbereiche mit Backstationen ausgestattet. Das hat den Vorteil, dass jederzeit in passender Menge frisch nachgebacken werden kann. Auch bei Fleisch- und Wurstwaren in Bedienung wird kurz vor Ladenschluss nur noch die Menge aufgeschnitten, die unsere Kundinnen und Kunden gerade verlangen. So vermeiden wir Reste, die wir am nächsten Tag nicht mehr anbieten können.

Gute Sortierung – Lebensmittel nach Warenbereichen ordnen (Obst/Gemüse-Konserven, Trockenlebensmittel etc.) und häufig verwendete Lebensmittel auf Augenhöhe einräumen.
Einheitliche Dosen oder Gefäße – für den besseren Überblick und schnellen Vorratscheck.
Schneller Verbrauch – Lebensmittel mit kurzem MHD immer nach vorne stellen, um sie nicht zu vergessen.
Abstand – vermeiden Sie es, Ihre Lebensmittel zu hohen Türmen zu stapeln oder dicht an dicht zu stellen, das sorgt für eine ausreichende Luftzirkulation.
Regelmäßige Reinigung – gegen Schimmel und Ungeziefer.

Tipp 4: Teller oder Tonne? Kommt aufs Datum an.

Was viele nicht wissen: Datum ist bei Lebensmitteln nicht gleich Datum. Das Mindesthaltbarkeitsdatum – nomen est omen – sagt nämlich nur aus, wie lange das Lebensmittel mindestens haltbar ist. Meistens ist es darüber hinaus noch genießbar. Im Gegensatz zum Verbrauchsdatum. Kennen Sie den feinen Unterschied:

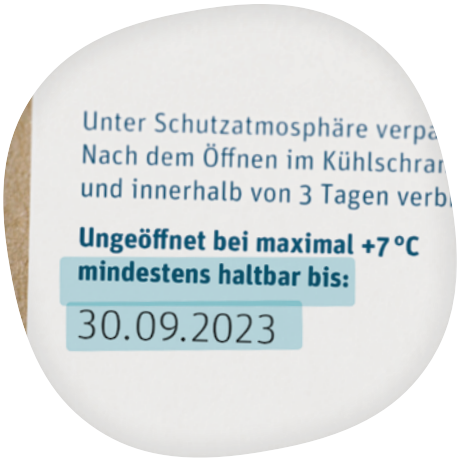
Wir von tegut...

... bieten Ihnen Lebensmittel, die kurz vor Ablauf der Mindesthaltbarkeit stehen, 30% oder 50% günstiger an – ein Schnäppchen für Umwelt und Geldbeutel.

Mindesthaltsbarkeits-datum (MHD)

Gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem ein Lebensmittel unter passenden Aufbewahrungsbedingungen seine spezifischen Eigenschaften wie Geschmack, Konsistenz und Farbe behält. Auch nach Ablauf des MHD sind Lebensmittel meist noch völlig unbedenklich genießbar.

Das MHD ist nicht gleich der Höchsthaltbarkeit. Es sagt nur aus, wie lange ein Lebensmittel mindestens haltbar ist.



Verbrauchsdatum (VD)

Für leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch und Fisch ist ein Verbrauchsdatum vorgeschrieben. Danach sollten die Produkte tatsächlich nicht mehr verzehrt werden.

Tipp 5: Ist das noch gut? Haltbarkeitscheck machen.

Verlassen Sie sich nicht aufs Mindesthaltbarkeitsdatum, sondern auf Ihre Sinne: Sieht das Lebensmittel noch aus, wie es aussehen soll, riecht und schmeckt es noch gut? Dann ist sehr wahrscheinlich alles in Ordnung und Sie können das Lebensmittel bedenkenlos genießen. Das gilt sowohl für ungeöffnete als auch für geöffnete Verpackungen.

Fallen Ihnen allerdings untypische Dinge wie Flecken, Schimmel, ein unangenehmer Geruch oder ein seltsamer Geschmack auf: Werfen Sie das Lebensmittel lieber weg.

Nahrungsmittel	Haltbarkeit	Haltbarkeit verlängern	Entsorgen, bei …
Brot	mehrere Tage	am Stück länger haltbar als geschnitten, einfrieren	Schimmelbildung
Eier	bis zu 2 Wochen nach MHD	kochen oder einfrieren als Eimasse mit etwas Salz	Aufschwimmen in Wasser, abweichender Geruch nach dem Aufschlagen
Fisch	lose*: ca. 1–2 Tage abgepackt: bis zum VD/MHD	einfrieren	Geruchsbildung, Verfärbungen
Fleisch	lose*: ca. 1–4 Tage abgepackt: bis zum VD	einfrieren	Geruchsbildung, Verfärbung
Getreide	Monate/Jahre nach MHD	Lagerung bis 15 °C	Schimmelbildung
Joghurt & Quark	Tage/Wochen nach MHD	Quark einfrieren, Joghurt eignet sich nicht dafür	Schimmelbildung
Käse	ungeöffnet bis 2 Wochen nach MHD (Hartkäse mehrere Monate)	einfrieren	Frisch- & Schnittkäse bei Schimmelbildung entsorgen, bei Hartkäse großzügig entfernen
Konserven	Monate/Jahre nach MHD	–	Wölbung des Deckels
Milch	Frischmilch: Tage nach MHD H-Milch: Wochen nach MHD	homogenisierte Milch einfrieren	saurem Geschmack, Ausflocken
Nudeln & Reis	Monate nach MHD	–	ranziger Geschmack
Obst & Gemüse	abhängig von der Sorte	bei geringem Wasser-gehalt einfrieren	sichtbarem Verderb, Schimmelbildung
Wurst	lose*: wenige Tage abgepackt: wenige Tage nach MHD	in dicht verschlossener Verpackung lagern	Schmierfilm, Schimmelbildung (bei luftgetrockneten Produkten großzügig entfernen)

*frisch aus der Bedientheke MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum VD = Verbrauchsdatum

Tipp 6: Das Beste aus Resten machen.

Der Rest von heute ist das leckere Menü von morgen. Es lohnt sich in jedem Fall, Übriggebliebenes aufzubewahren, denn es lassen sich oft noch ganze Mahlzeiten daraus zubereiten. Bis es so weit ist, bewahren Sie die Reste sorgfältig auf, denn dann bleiben Sie für ihren nächsten Einsatz länger frisch:

Abkühlen – stellen Sie die Reste nicht warm in den Kühlschrank, sondern lassen Sie sie vorher gut abkühlen. So können Sie sicher sein, dass keine anderen Lebensmittel erwärmt werden, oder die Kühlung nachlegen muss. Mehr als 2 Stunden sollten jedoch nach dem Kochen nicht vergehen, bis die Reste gekühlt oder eingefroren werden.

Boxen und Dosen – mit Deckel und am besten luftdicht; so hermetisch verschlossen bleiben die Reste im Kühlschrank noch länger haltbar.

Einfrieren – das funktioniert besonders gut mit Fisch, Fleisch, Brot, Kuchen, Käse und Milch. Bei Obst und Gemüse nur bei solchem mit geringem Wasseranteil. Und Fleisch sollte direkt frisch oder gut durchgegart eingefroren werden.

Portionieren – Stück für Stück gegen Verschwendung: Wenn Sie portionsweise einfrieren, sparen Sie sich mehrfaches Aufwärmen.

Mit anderen teilen – haben sich so viele Reste angesammelt, dass Sie damit eine Fußballmannschaft satt kriegen würden, laden Sie die doch einfach ein. Oder Ihren Freundeskreis oder die Nachbarschaft, alle lassen sich gern bekochen. Oder Sie bieten Ihre Lebensmittel in lokalen Foodsharing-Gruppen an.

Inspiration satt – Rezepte rund um Resteverwertung, Tipps zur Abfallvermeidung beim Kochen und vieles mehr zum Beispiel unter **tegut.com/restekueche** und **tegut.com/zero-food-waste**

Nicht das Ende, sondern ein Anfang.

Wir haben Ihnen in dieser Broschüre einige allgemeine Tipps zusammengestellt, wie man es schaffen kann, weniger Lebensmittel wegzuwerfen.

Probieren Sie diese doch einfach mal aus und schauen Sie, was in Ihren Alltag passt. Darüber hinaus werden Sie dann sicherlich noch über die eine oder andere Idee stolpern, wie Sie weniger oft den Mülleimer leeren müssen.

Weitere Inspiration zu dem Thema finden Sie auf **tegut.com**

Wir von tegut...

... spenden gute, verzehrfähige Lebensmittel, die wir nicht mehr verkaufen können, an die regionalen Gruppen des gemeinnützigen Vereins „Die Tafel“, der die Lebensmittel an Menschen mit geringem Einkommen verteilt. Lebensmittel, die nicht mehr verzehrt werden können, bekommen bei uns trotzdem ein Happy End: Sie kommen überwiegend in Biogasanlagen, in denen aus ihnen Energie gewonnen wird.

Februar 2023

tegut... gute Lebensmittel GmbH & Co. KG
Gerloser Weg 72 | 36039 Fulda

tegut... Kundenbetreuung: Tel. 0800 000 22 33
(kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz),
oder per E-Mail: **info@tegut.com**

tegut.com

Bio-Kontrollstelle: DE-ÖKO-001